

港城名医谈

又到一年膏方季

专家称进补要因人而异

专刊记者 王伟 通讯员 陈展鹏



11月8日是立冬,冬天马上就要来临,同时也到了进补的好时节。在古代,膏方保健多为上流社会人士的“专利”,据传慈禧太后的滋补膏就有30多种,平民老百姓是无福享用的,而现今社会滋补已成为日常生活中的的一部分。前几年药店、超市盛行加工固元膏,今年市面上又出现了一种阿胶膏。其实,据中医专家讲,阿胶膏和固元膏大致是一样东西,可谓是换汤不换药。



近日,记者在烟台走访了大型超市沃尔玛、中医世家、立健医药城等,都有固元膏、阿胶膏等膏剂出售,有些还可以现场加工,工作人员介绍说买的人还真不少。据说由于膏方在服用时多用开水冲调,它较丸剂易于吸收,比汤药剂便于服用,因而受到广大市民的青睐。但是,服用膏方是有讲究的:什么人能服?如何服膏方?什么情况下不能服?11月6日,记者走进烟台市中医医院采访了相关的中医专家。

虽然还不到上班的时间,但记者在烟台市中医医院一楼国医堂门诊前见到很多人已经排起了长队,好多在等待把脉开膏方。候诊的人群中不乏有老年人,也有很多年轻人。该院原业务院长蔡英奇介绍说:“每年10月底,来我们医院订制膏方的市民就开始多起来了。问诊者对膏方的需求也呈现出年轻化、多样化的趋势,不同群体对膏方的要求不同,比如老年人更看重调养气血、延年益寿的作用,中青年人希望借膏方来缓解亚健康症状、预防三高、强身健体等。”

分清体质 服用膏方

“市面上常见的固元膏或阿胶膏等并不适合所有人,应根据自己的体质进行相应的滋补调理。”蔡英奇说。常见的中医体质类型可分为:平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质(敏感质)九种类型。除了平和质外,其他八种

体质均属偏颇体质,即存在不足或多余,比正常体质易发生病变。辨清自己的体质后,选择相应的进补膏方。

蔡英奇称,其实膏方适宜的人群非常广泛。身体虚弱容易感冒的人,如年老体弱、素体亏虚、大病初愈、慢性疾病、久病之后;亚健康者,现代社

会中青年人生活压力很大,应酬多,且长期睡眠不足,均可造成人体抗病能力下降、失眠、记忆力减退等;老年病、慢性病人群;特殊人群如儿童(反复呼吸道感染、久咳不愈、厌食、贫血)、女性、老年人;肿瘤康复者。中药膏方对于调理这些人群很有优势。

把脉开方 一人一方

“不同人买一样的膏方吃,这是一个误区”,烟台市中医院国医堂中医专家陈澄远说。陈澄远在中医领域,有着43年临床经验。不少患者跟他反映说,不但大型超市、药店,连网上膏方市场近期也热闹起来。在网上一些号称能补血养颜、活血暖身,延缓衰老的阿胶膏、鹿胎膏等膏方,已经纷纷上架,价格从几十元到

几百元不等。有些人盲目跟风服用,还有一些家庭全家人服用一个膏方。陈主任解释说:“如果不问体质虚实,不论辨证,盲目进补,可能会出现不良反应,在临床上见到患者在冬季服用补药后出现臃膈、胸闷、呕吐、腹胀、食欲减退、口干口苦、头晕等症状。”

“30年以前,我就开始给病人开膏方。中医膏方是根据

个人的机体特异,辨证施治,一人一方开小灶,通过辨证与辨病的结合,可随证加减处方,以达到改善或消除症状,增强抗病能力,延年益寿。这充分体现了中医的整体观念,发挥方药中多种成分的综合疗效。同时,膏方强调个体化给药处方,单独加工制备,因人而异,针对性强。”陈主任意味深长地说道。

正确服用 保证疗效

“服膏方的最佳季节是冬季,一般从冬至开始服用,大约50天左右。有些市民欲求速效,每天服用几次,结果适得其反!膏方一般每日服用两次,每次10—20克。膏方

可以用90度左右的白开水冲服,也可以早晨空腹含化。若空腹感到胃肠不适,可以在饭后一小时左右慢慢含化。”陈主任提醒说,“服用膏方期间少吃海鲜、油腻、辛辣的食

物,还应戒烟戒酒、宜饮淡茶。在服用膏方期间如果得了感冒、发热咳嗽、多痰或其他急性疾病时应暂停服用;急性胃肠感染、呕吐、腹泻时也应暂停服用。”

选材地道 用着放心

陈主任说:“每人一方,由于选材和量的不同,膏方的价格从几百元到一千多元不等。”由于原材料涨价,今冬同样一料膏方的价格相比去年要高。受涨价影响,今年订制膏方尤其要当

心用料质量。眼下,以驴皮为原料的阿胶价格每斤几十到几百元不等,差距悬殊,质量也天差地别,价格低廉的阿胶大多是用驴皮加工中割下来的头脸皮和腿脚皮等下脚料甚至用牛

皮、骡马皮、猪皮来熬胶,这种胶含胶原蛋白量极低,无法达到国家药典标准。因此,陈主任提醒市民:市场上的阿胶有优劣之分,一般选择正规的医院订制膏方比较放心,药材会比较地道。

健康速览

下午3点适合谈心

人体生物钟不仅能够影响你的生活起居,还能帮你决定在什么时间做什么活动最好。美国有网站报道称,有研究发现,下午3—6点是最适合人们会面谈心的时间。

心理学家保罗·努斯鲍姆说,虽然这个时间人们的身体会比较疲惫,但密歇根大学的科学家发现,这个时间人体内的皮质醇水平(一种压力激素)也会下降。这意味着,尽管你的大脑不像之前那么灵敏,但你会更加随和,很适合安排一个悠闲的会面,与同事讨论些问题。如果你已经下班,可以去做运动。研究显示,握力、手腕灵活度和其他身体技能在夜晚表现得最强,但如果你太晚运动,神经的兴奋可能会影响睡眠。

害羞的人更可靠

美国《个性与社会心理学杂志》刊登一项新研究发现,容易害羞的人更可靠、慷慨,对配偶、朋友也更忠诚。

这项新研究由加州大学伯克利分校心理学博士马修·费恩伯格及其同事共同完成。研究人员对数名大学生讲述让人害羞和尴尬的故事,并对其害羞程度进行了分级。然后参试大学生玩经济学研究中的一个游戏以测量其忠诚度和慷慨度。结果发现,害羞的参试者表现最大度最慷慨、可靠。另一项研究中,研究人员对完成同样游戏的另外38名参试者的尴尬度、合作度和慷慨度进行了研究。加州大学伯克利分校社会心理学家罗布韦勒博士表示,害羞可用于判断是否值得信任的个人“情感签名”,有益于促进社交,建立人际间的互信和合作。

香蕉皮煮水能防病

吃水果时,人们习惯丢掉的果皮,也可能是防治疾病的“良药”。香蕉皮就是其中的一样。

香蕉皮含有多糖、蛋白质、维生素C等营养成分,还有一种能抑制真菌和细菌滋生的有效成分——蕉皮素。

将香蕉皮晒干,加上一味中药活性炭母(又叫火炭毛),一起煲水,并用适量红糖调味,喝了可以治口腔溃疡。把香蕉皮和冰糖一起加水煎炖,每天喝两次,能医治风火牙痛,还有扩张血管的作用,可以辅助降血压、防治中风和心绞痛,醉酒后,喝上一碗,还能清利头目。

此外,有痔疮或便血的人,将香蕉连皮放在火上烤,或把香蕉皮炖熟,趁热吃,可以治疗痔疮疼痛,缓解便血的症状。

跳健美操防糖尿病

据报道,美国一项新研究发现,跳舞有助于防止2型糖尿病。美国宾夕法尼亚大学护理学院科学家带领参试儿童每周在健身房跳舞1个小时,坚持一个月。结果发现,在跳舞训练期间,学生每天步行数增加了一倍。新研究负责人特里·李普曼博士表示,跳舞可以有效增加孩子运动量,进而控制孩子身体肥胖问题,而肥胖症正是2型糖尿病的关键风险因素之一。因此,跳舞有助于预防2型糖尿病。新研究结果鼓励全球的孩子都能为健康而舞动起来。

喝碳酸饮料不会导致骨质疏松

白领办公室中时不时备着几罐碳酸饮料,却总在饮料递到嘴边时犹豫起来:它会不会对骨骼健康造成隐患呢?

其实不然,美国国家科学院医学研究所对有关磷酸盐的科学数据进行了审查,结果发现磷酸盐并不会对钙的吸收产生任何负面影响。研究所认为,对于大多数年龄段的人群而言,将钙的吸收与磷酸盐的摄入量联系起来是没有必要的。

实际上,饮料当中用于增强口感的磷酸只占人体吸收磷酸的极少量。按照美国国家科学院医学研究所的食品与营养委员会的建议,人体平均每日的磷酸盐摄入量应为1000毫克,而8盎司(240毫升)可口可乐含41毫克磷酸盐,而8盎司(240毫升)橙汁所含磷酸盐为27毫克。因此,在钙摄取充足的前提下,喝碳酸饮料不会损害骨骼,也不会导致骨质疏松。